

Алла Анатольевна Черникова

Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия, a.a.chernikova1977@mail.ru

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ «ВЫБИРАЙ...» КАК СРЕДСТВО ПРОПАГАНДЫ ЗОЖ И ПРОФИЛАКТИКИ РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Аннотация. В статье проанализированы понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «рискованное поведение». Представлен социально-психологический проект «Выбирай...» как средство пропаганды ЗОЖ и профилактики рискованного поведения в студенческой среде. Разработана модель пропаганды ЗОЖ и профилактики рискованного поведения в образовательном пространстве высшего учебного заведения. Описаны компоненты модели (подпроекты) и их полимодальный спектр информационного воздействия. Особое внимание уделено профилактике рискованного поведения, осуществляемой по принципу «равный - равному», то есть с использованием волонтеров как ретрансляторов информации и позитивного опыта на уровне, соответствующем аудитории.

Ключевые слова: здоровье; здоровый образ жизни; пропаганда здорового образа жизни; экзистенциальные ценности; рискованное поведение; профилактика рискованного поведения.

Alla A. Chernikova

Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia, a.a.chernikova1977@mail.ru

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL PROJECT “CHOOSE...” AS A TOOL FOR PROMOTING HEALTHY LIVING AND PREVENTING RISKY BEHAVIORS AMONG STUDENTS

Abstract. The paper analyzes the concepts of “health”, “healthy living”, and “risk behaviors”. A social-psychological project “Choose...” is presented as a tool for promoting healthy living advocacy and preventing the engagement of students in risky behaviors. The author proposes a model for promoting healthy living and preventing risky behaviors in higher education institution. The components (subprojects) of the model and a polymodal spectrum of information influence are described. Special attention is paid to the preventative measures for engaging in risky behaviors, such as the “equal-to-equal” principle, which implies engaging volunteers who share the information and positive experiences that correspond with the target audience.

Keywords: health; healthy living; healthy living promotion; existential values; risky behaviors; risky behavior prevention.

Актуальность пропаганды здорового образа жизни и профилактики рискованного поведения в студенческой среде, как наиболее активной и наименее дисциплинированной и самокритичной части общества, ни у кого не вызывает сомнений. Однако, несмотря на актуальность проблемы и понимание того, что здоровое будущее страны зависит от воспитания у сегодняшнего молодого поколения ценностного отношения к жизни и здоровью, со стороны взрослых не всегда демонстрируется желание и готовность совершенствовать систему их воспитания, менять формы работы, искать более эффективные методы воздействия и взаимодействия с молодежью. И дело не в отсутствии профилактических проектов и программ, а в том, что большинство из них носят формальный, массовый, разговорный, запрещающий или устрашающий характер, не всегда учитывают специфику целевых групп и не используют в полной мере образовательный потенциал самой студенческой молодежи.

Профилактические мероприятия, основанные на традиционных подходах санитарно-гигиенического просвещения или использующие схему кризисного реагирования, в данной целевой группе оказываются низкоэффективными, поэтому большую значимость

приобретают инновационные интерактивные занятия. Такому подходу соответствуют лекции-дискуссии, лекции-консультации, лекции-провокации, бинарные лекции и лекции с разбором кейсов, семинары-эстафеты, семинары-лабиринты, тренинговые занятия с расширенным арсеналом средств (мозговые, синектические и молчаливые штурмы, ролевые и имитационно-моделирующие игры, психогимнастические упражнения), предоставляющие участникам не только новую креативную среду, но и возможность выработать ценностно-смысловые стратегии здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Таким образом, понятие «здоровье» является более широким, чем «не болезнь».

По данным ВОЗ, здоровье человека на 50–55 % определяется условиями и образом жизни, на 25 % – экологическими условиями, на 15–20 % – генетическими факторами и лишь на 10–15 % – деятельностью здравоохранения [1; 2]. В этом контексте возникает необходимость формирования у молодого поколения

убеждения в том, что успешность и высокое качество жизни зависят от собственной культуры человека, от того, насколько внимательно и заботливо он сам относится к здоровью – своему, других людей, к состоянию социокультурной и природной среды.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это совокупность мероприятий, направленных на профилактику болезней, укрепление и поддержание соматического здоровья, сохранение психологического и социального благополучия.

Понятие «здоровый образ жизни» прежде всего ориентировано на конкретного человека и его активную деятельность, направленную на осмысление здоровья как основополагающей человеческой ценности, изменение отношения к состоянию собственного здоровья, выявление факторов риска и разработку конкретных программ для снижения потенциального вреда здоровью. Главное в здоровом образе жизни – активное творение здоровья, включая все его компоненты [3; 4; 5]. Иначе говоря, здоровье начинается со здорового отношения к здоровью [6].

Однако во взглядах современной студенческой молодежи здоровье и здоровый образ жизни разделены. Здоровье трактуется чаще как личностный ресурс, в то время как здоровый образ жизни воспринимается моделью «модного» поведения. Таким образом, в позициях студенческой молодежи содержится недооценка образа жизни как фактора, формирующего жизненные стратегии и обеспечивающего социально-психологические ресурсы индивида.

Рискованное поведение подразумевает любое поведение или действие, которое повышает вероятность возникновения негативных медицинских, психологических, социальных и других последствий в результате использования тех или иных поведенческих практик. Рискованное поведение относится к отклоняющемуся поведению, то есть поведению, которое противоречит принятым в данном обществе правовым, нравственным, социальным и другим нормам и рассматривается большей частью общества как предосудительное и недопустимое (Л. С. Выготский, Я. И. Гилинский, Ю. А. Клейберг, В. Н. Кудрявцев, А. Р. Ратинов и др.). Кроме того, рискованное поведение рассматривается некоторыми исследователями как одно из проявлений аутоагрессивного поведения (С. Н. Ениколопов) [7].

Говоря о рискованном поведении в контексте образовательного пространства, специалисты чаще делают акцент на аддиктивное поведение, забывая, а иногда и сознательно игнорируя безответственное медицинское (несвоевременное обращение к врачам, недолечение, самолечение, пренебрежительное

отношение к диспансеризации, отсутствие самоконтроля основных показателей здоровья и пр.), гигиеническое (нарушение режимов сна и бодрствования, труда, отдыха и питания, несоблюдение личной гигиены и гигиены жилого помещения и пр.), сексуальное (промискуитет, случайные сексуальные связи и незащищенные половые контакты, приводящие к незапланированной беременности, ИППП, гепатитам, ВИЧ и пр.) и социальное (недостаточная сформированность мотивационной сферы или ее искажение: индивидуалистическая мораль, социальная ингибция, социальная апатия, фаворитизм и пр.) поведение.

Рискованное поведение особенно характерно для молодежи, которая постоянно и вынужденно находится в ситуации выбора, адаптации к экономическим и социальным условиям. Современные риски связаны как с ростом неопределенности, утратой прежних социализационных и жизненных траекторий, так и преодолением новых трудностей, вызванных распространением никотиновой, наркотической, алкогольной зависимостей и других асоциальных трендов, ухудшающих качество жизни.

Лицам, склонным к рискованному поведению, свойственно противопоставление себя общественно принятым нормам, обесценивание жизни и разрушение привычных экзистенциальных ценностей, связанных с осмыслением своего бытия, нахождением смысла жизни (здоровье, семья, дети, дружба, любовь, счастье, свобода и пр.), а также доминирование биологических потребностей.

Среди студентов особенно широко распространены такие рискованные формы поведения, как употребление различных психоактивных веществ (ПАВ), случайные сексуальные связи и незащищенные половые контакты, приводящие к незапланированной беременности, ИППП, гепатитам, ВИЧ и т. д. [7].

Существующее у студентов противоречие между ведущей ценностью здоровья и отсутствием мотивированной потребности его сохранения и укрепления свидетельствует о необходимости формирования модели ЗОЖ и профилактики рискованного поведения, которая могла бы охватить всю студенческую молодежь, являясь доступной, демократичной и одновременно социально мобилизующей [2].

Для того чтобы пропаганда ЗОЖ и профилактика рискованных форм поведения стали эффективными, необходимы усилия, в первую очередь, самой молодежи. Поэтому сегодня вопросы пропаганды ЗОЖ и профилактики рискованного поведения являются одним из наиболее приоритетных направлений волонтерской деятельности. Использование волонтеров

как ретрансляторов информации и позитивного опыта повышает активность участников и дает возможность достичь более эффективного взаимодействия на уровне, соответствующем аудитории [8]. Активное внедрение принципа «равный обучает равного» в воспитательный процесс не является альтернативой существующим педагогическим формам и методам, а представляет собой эффективное дополнение традиционных основ образования.

Социально-психологический проект «Выбирай...» направлен на пропаганду здорового образа жизни и профилактику рискованного поведения в студенческой среде.

Целевая аудитория: студенты образовательных учреждений.

Цель проекта: популяризация здорового образа жизни среди студентов через повышение значимости экзистенциальных ценностей, оценку опасности рискованного поведения для здоровья, укрепление морально-нравственных ориентиров, вовлечение молодых людей в занятия физической культурой, формирование позитивной Я-концепции и активной жизненной позиции.

Задачи проекта:

1. Разработать и реализовать комплекс социально-психологических технологий, направленных на пропаганду ЗОЖ и профилактику рискованного поведения в студенческой среде.

2. Организовать волонтерское движение для обучения и реализации комплекса социально-психологических технологий, направленных на пропаганду ЗОЖ и профилактику рискованного поведения студентов.

3. Повысить уровень знаний участников образовательного пространства о формах рискованного поведения и мотивацию к положительным поведенческим изменениям в области здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности.

4. Оценить личные риски поведения участников образовательного пространства и выработать эффективные поведенческие навыки противодействия негативному влиянию окружения в рискованных ситуациях.

5. Стимулировать создание и реализацию в образовательном пространстве учебного заведения инновационных проектов и программ, направленных на пропаганду ЗОЖ и профилактику рискованного поведения в студенческой среде.

Организатором и реализатором проекта могут выступать психологические центры или психологические службы в системе образования (в нашем случае таковым являлся Центр психологического и социаль-

ного здоровья молодежи ИПиП ФГБОУ ВО «АлтГПУ»). В дальнейшем в качестве методических центров (консультационных пунктов) могут быть привлечены образовательные учреждения или другие организации, ставшие участниками объединения и заключившие договор о сотрудничестве с организаторами или авторами проекта. Эффективность и результативность предлагаемого проекта напрямую будет зависеть от координирования и объединения усилий всех заинтересованных в решении данных проблем организаций.

В качестве волонтеров могут выступать студенты, магистранты, аспиранты профильных вузов и направлений (педагогических, психологических, медицинских и др.). Волонтеры должны пройти обучение по программе первичной профилактики рискованного поведения детей старшего подросткового и юношеского возрастов при участии организаторов проекта, а также приглашенных специалистов, получить сертификаты, заключить договор с организатором проекта о сотрудничестве в качестве добровольцев, следовательно, принять основные идеи проекта, участвовать в популяризации основных идей волонтерского движения.

При разработке модели пропаганды ЗОЖ и профилактики рискованного поведения в студенческой среде, а также программ подготовки волонтеров мы использовали интегрированный опыт следующих заинтересованных организаций: МБОУ ЦПМСС «Ладья» (г. Брянск), КГБУЗ «АКЦ по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями» (г. Барнаул), МИЦ «Жизнь без наркотиков» (г. Барнаул), ЦМСПП «Юникс» (г. Барнаул).

Теоретико-концептуальной основой модели пропаганды ЗОЖ и профилактики рискованного поведения в образовательном пространстве учебного заведения являются представления А. Маслоу, В. Франкла, И. Ялома, Д. А. Леонтьева о мотивационно-ценностной сфере личности; концепции Л. Кольберга и Б. С. Братуся о морально-нравственном развитии личности; идеи и смысловые модели Р. Бернса, У. Джеймса, К. Роджерса, Н. И. Сарджвеладзе, В. В. Столина, Д. Н. Узнадзе о самоотношении как установочном образовании; положения Л. С. Выготского, А. Е. Личко, Т. Н. Курбатовой, И. Б. Лисецкого о причинах и психологических особенностях личности, склонной к девиантному поведению.

Содержание проекта является мультикомпонентным, рассчитано на долгосрочный период и структурировано вокруг категорий экзистенциально-нравственного плана, так или иначе связанных с пропагандой ЗОЖ и профилактикой рискованного поведения: ценности, здоровье, общение, дружба,

любовь, семья, счастье, толерантность, цели и смысл, свобода и выбор и др.

Каждая из категорий прорабатывается в рамках отдельного занятия (или нескольких последовательных), причем любое занятие является законченным по форме и содержанию, что допускает возможную вариативность их предложенной последовательности и содержательной наполняемости.

Реализация проекта осуществляется путем исполнения следующих подпроектов «Выбирай...»: здоровьесберегающее поведение, физическая активность, ЦЕЛЬная жизнь, личностный рост, коммуникативная компетентность, конструктивное взаимодействие, социально-перцептивная компетентность, социальные отношения, планирование семьи, противодействие манипуляциям, эффективная самопрезентация (рис. 1). Каждый из предлагаемых подпроектов включает разнообразные по формам и разноаспектные по содержанию мероприятия, направленные на создание качественной информационной просветительской и профилактической среды.

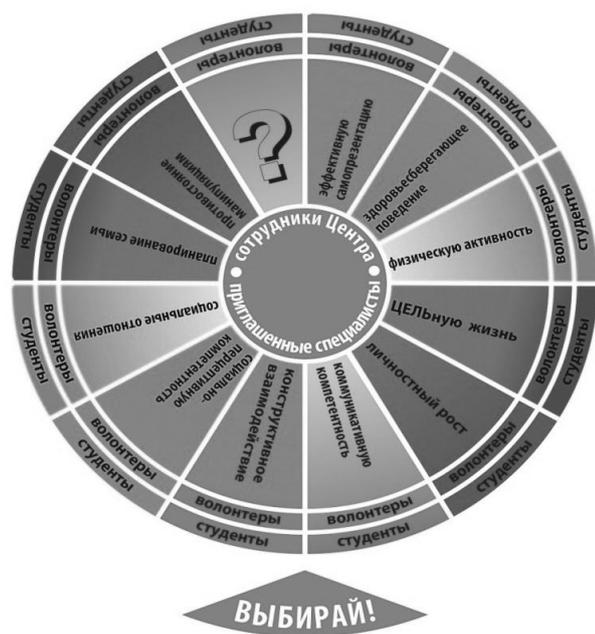


Рис. 1. Модель пропаганды ЗОЖ и профилактики рискованного поведения в образовательном пространстве учебного заведения

Так, например, подпроект «Выбирай физическую активность» предполагает вовлечение молодежи в традиционные и современные виды физической активности. В формате стоп-интервью были опрошены студенты 1–5-х курсов ФГБОУ ВО «АлтГПУ». 63 % опрошенных оценили свой образ жизни как малоподвижный, 17 % указали редкие бесконтрольные или «ударные» тренировки,

12 % отметили дефицит физической активности, даже умеренной интенсивности, 8 % – регулярную физическую активность. В контексте данного подпроекта при поддержке спортивного комплекса «Эланс», тренажерных залов «Hardcore» и «Путь к совершенству» проводились групповые занятия: «Мы выбираем фитнес», «Мы выбираем йогу», «Мы выбираем степ-аэробику», «Мы выбираем баскетбол», «Мы выбираем волейбол», «Мы выбираем единоборства». Данный подпроект предполагает сотрудничество с заинтересованными в реализации проекта спортивными комплексами, тренажерными залами и потенциальное расширение видов физической активности за счет привлечения студентов-волонтеров профильных вузов и учреждений. В качестве идей и пожеланий по оптимизации и улучшению системы физического воспитания в образовательном учреждении студенты предложили проводить занятия в предпочитаемом ими виде двигательной активности: фитнес, волейбол, спортивные игры, баскетбол.

Кроме спортивных мероприятий в систему наших популяризационных воздействий при участии студентов-волонтеров профильных образовательных учреждений были включены:

- бинарные лекции «Спорт в домашних условиях», «Нам от болезней всех полезней пешая прогулка», «Закаливание по правилам»;
- акции «Утренняя массовая зарядка 'Тренировка с чемпионом'», «Спортивная вечеринка»;
- выставки-призывы «10 000 шагов к здоровью», «Веловыходной – крути педали, чтобы вирусы не догнали»;
- фотоконкурсы «Молодежь за ЗОЖ», «Папа, мама, я – здоровая семья».

Основываясь на когнитивно-поведенческом подходе, в профилактических мероприятиях «Мы выбираем...» реализуются базовые методологические принципы изменения поведения, которые подразумевают обязательное включение в профилактические занятия трех компонентов: информационного, мотивационного и поведенческого.

Подпроект «Выбирай здоровьесберегающее поведение» направлен на воспитание культуры здоровья на основе формирования устойчивых интересов к вопросам здоровья, личностных ресурсов и поведенческих навыков, способствующих его сохранению, укреплению и преумножению, положительного эмоционально-ценностного отношения к здоровью и высокой степени ответственности за него, мотивации на ведение здорового образа жизни.

При предварительном анализе отношения студентов к своему здоровью были выделены три основных показателя: преумножение здоровья, сбережение здоровья, безразличие к здоровью. В среднем по всем курсам 72 % респондентов указали, что они стремятся сохранить свое здоровье; безразличное отношение к своему здоровью отметили 18 %, желание преумножить имеющееся здоровье продемонстрировали 10 % опрошенных. Следует помнить о том, что стремление сохранить и преумножить свое здоровье должно быть ориентировано на понимание значимости состояния собственного здоровья для активной, социально полезной, творческой и, главное, будущей профессиональной деятельности, выбор которой часто коррелирует с состоянием соматического и психологического здоровья человека.

Помимо информационного блока, в котором рассматривались условия формирования здоровьесберегающего поведения (правильное питание, рационально дозированные интеллектуальные и физические нагрузки, режимы сна и бодрствования, труда и отдыха, отсутствие вредных привычек и зависимостей, своевременное обращение за медицинской помощью и пр.) подпроект предполагал вовлечение молодежи в следующие формы работы:

- познавательные беседы «Лечебные дары природы», «Зеленая аптека»;
- слайды-репортажи «В объятиях вейпа», «Нездоровая энергия энергетиков», «Игры недоброй воли», «Мобильная атака»;
- встречи с психологом «День открытой души» и полезные советы на каждый день «Лекарство для души»;
- дискуссионные качели «Гаджеты: добро или зло», «Тату: польза или вред», «Красота: натуральная или искусственная»;
- информационно-просветительские книжные выставки «Дорога к беде», «На пути к Танатосу»;
- учебно-профилактические фильмы «Право на жизнь», «ВИЧ. Знать, чтобы жить»;
- малые формы издательской продукции «Твоя жизнь – твой выбор» – памятки, закладки, буклеты.

Подпроекты «Выбирай планирование семьи» (вопросы сохранения репродуктивного здоровья, сексуальной гигиены и профилактики), «Выбирай ЦЕЛЬную жизнь» (проблемы рационального использования временных ресурсов, целеполагания, целедостижения, смысла жизни), «Выбирай социальные отношения» (преимущества командной работы, особенности неформальных молодежных субкультур, проблемы одиночества и суицидаль-

ного поведения), «Выбирай конструктивное взаимодействие» (основы бытовой дипломатии, эффективного общения и рационального поведения в конфликтах), «Выбирай эффективную самопрезентацию» (инструменты самопрезентации личности: вербальная и экспрессивная грамотность, саморегуляция и самоорганизация, оформление внешнего облика и принадлежащих субъекту социальных атрибутов), «Выбирай коммуникативную компетентность» (вербальные и невербальные знаковые системы, коммуникативные барьеры и способы их преодоления), «Выбирай социально-перцептивную компетентность» (механизмы и эффекты социальной перцепции, возможности развития социально-перцептивных способностей личности), «Выбирай противостояние манипуляциям» (особенности сознательно-бессознательного анализа поступающей информации, техники противодействия манипуляциям), «Выбирай личностный рост» (возможности саморазвития, качественного изменения личностного потенциала) помимо теоретико-концептуальных блоков предусматривают информационно-просветительские книжные выставки, учебно-профилактические фильмы, слайды-репортажи, встречи с психологом и узкими специалистами в контексте обсуждаемых вопросов и проблем, тренинговые мероприятия и другие формы работы.

В систему проводимых нами мероприятий включены конкурсы социально-психологических проектов среди волонтерских команд и дуэтов «Мы разные, но равные», видеороликов социальной рекламы «Вуз Здорового Образа Жизни», фото «Ценность каждого дня». По результатам проведения конкурсов проводится круглый стол с презентацией лучших волонтерских и студенческих проектов, видеороликов, фото и награждением.

Ожидаемые результаты:

1. Понимание разрушающего влияния различных форм рискованного поведения на здоровье человека.
2. Умение противостоять нежелательному влиянию среды и отстаивать безопасное поведение в различных ситуациях.
3. Умение эффективно общаться и четко формулировать собственные ценности в ситуациях высокого риска и давления со стороны социального окружения.

Оценка эффективности проекта включает в себя два взаимосвязанных блока:

- 1) сравнение уровня информированности студентов по вопросам здорового образа жизни и профилактики рискованного поведения до и после участия в проекте;

2) анализ отзывов о программе со стороны студентов, кураторов, педагогов и администрации учебного заведения. Отзывы анализируются с опорой на результаты беседы или письменного опроса. Показателем эффективности является признание проекта интересным, полезным и соответствующим заявленной цели.

Оценка результатов профилактических тренингов проводится в форме глубинного группового интервью в фокус-группах и наблюдения за практическими навыками в процессе участия в тренингах-семинарах (изменение знаний, навыков и убеждений участников по вопросам обсуждения). Информация отражается в «Отчете волонтера-тренера о занятии» и «Листах обратной связи».

Проект уже сегодня показывает хорошие результаты и, следовательно, обеспечит перспективы для дальнейшей волонтерской деятельности, а также позволит минимизировать темпы дальнейшего развития «болезней цивилизации» в обществе.

Перспективные планы:

1. Проведение обучающих тренингов-семинаров по новым, актуальным для школьного возраста темам в сфере ЗОЖ: «Серфинг на интернет-волне», «Добровольные пленники вейпинга», «Едим на здоровье», «Красота во вред здоровью», «Ранние сексуальные дебюты и их поздние последствия», «Конфликты в коллективе: всегда ли худой мир лучше доброй ссоры?», «Как говорить мирно в конфликтном мире?». Задача этих тренингов-семинаров – донести до обучающихся актуальную

информацию о рисках, создать позитивное поле для межличностного взаимодействия.

2. Обучение школьников-волонтеров-инструкторов, которые будут осуществлять образовательную деятельность по пропаганде ЗОЖ, обучать своих сверстников эффективному общению, ответственному и безопасному поведению в рискованных ситуациях.

Правильно расставленные нравственные приоритеты помогут детям и подросткам ориентироваться в окружающем мире, будут способствовать их социальной адаптации и умению противостоять асоциальным явлениям.

Таким образом, пропаганда ЗОЖ и профилактика рискованного поведения могут осуществляться через повышение значимости экзистенциальных ценностей, оценку опасности рискованного поведения для здоровья, укрепление морально-нравственных ориентиров, вовлечение в занятия физической культурой, формирование позитивной Я-концепции и активной жизненной позиции.

Материалы статьи и авторские разработки могут быть использованы в курсах лекций для студентов, практических психологов, при разработке программ повышения образовательного уровня и психологической компетентности учителей и родителей в воспитании детей, тренинговых программ и мероприятий в области пропаганды ЗОЖ и профилактики рискованного поведения, в педагогике и психологии воспитательных практик.

Список источников

1. Уланов Д. В. Социальное управление формированием здорового образа жизни: дис. ... канд. социол. наук: 22.00.08. М., 2006. 164 с. URL: <https://www.dissercat.com/content/sotsialnoe-upravlenie-formirovaniem-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 02.08.2024).
2. Страхова И. Б. Здоровый образ жизни как способ интеграции в социум: автореф. дис. ... канд. социол. наук: 22.00.08. Новосибирск, 2005. 20 с. URL: <https://www.dissercat.com/content/zdorovyi-obraz-zhizni-kak-sposob-integratsii-v-sotsium-na-primere-studentov-s-oslablennym-zd/read> (дата обращения: 02.08.2024).
3. Логачёва Е. А. Здоровый образ жизни студенческой молодежи среднего российского города: автореф. дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04. Ростов н/Д., 2014. 36 с.
4. Здоровье и образование: материалы региональной науч.-практ. конф. / под общ. ред. О. В. Ковальчук. СПб.: ЛОИРО, 2020. 133 с.
5. Дубровский В. И. Валеология: Здоровый образ жизни. 2-е изд., доп. М.: RETORIKA-A, 2001. 560 с.
6. Залевский Г. В., Кузьмина Ю. В. Психология здоровья студенческой молодежи. Томск: Томский государственный университет, 2012. 144 с.
7. Шарок В. В. Особенности мотивационно-ценностной сферы и самоотношения личности, склонной к рискованному поведению: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. СПб., 2010. 27 с.
8. PRO Здоровый выбор: комплект учебных пособий «PRO Здоровый выбор» по профилактике поведения высокой степени риска среди подростков и молодежи: в 3 кн. СПб., 2009. Кн. 2. 206 с.

Статья поступила в редакцию 12.09.2024; одобрена после рецензирования 20.09.2024; принята к публикации 30.09.2024.

The article was submitted 12.09.2024; approved after reviewing 20.09.2024; accepted for publication 30.09.2024.